

30.03.2025 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Zeitumstellung: Es wird Sommer!

Moderator/in: Heute Nacht wurde die Uhr wieder auf Sommerzeit gestellt – und wir haben eine Stunde weniger Schlaf bekommen.

Ist ja gar nicht ohne: Studien zeigen, dass bis zu einem Drittel aller Menschen dadurch quasi einen Mini-Jetlag bekommen und sich erst mal umstellen müssen.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Leidest du auch unter der Umstellung oder geht's bei dir?

Um ehrlich zu sein: Ich habe heute morgen einfach eine Stunde länger geschlafen als sonst – deshalb habe ich gar nichts von der Umstellung gemerkt. Und in den nächsten Tagen gehe ich jeden Tag eine Viertelstunde früher ins Bett, da bin ich über die Zeitverschiebung schnell hinweg.

Und gleichzeitig freue ich mich: Abends ist es jetzt länger hell, und ich kann mit Freunden länger mit einem schönen Glas Wein auf der Terrasse sitzen.

Vor allem aber: Für mich ist die Umstellung auf die Sommerzeit auch ein emotionaler Schritt: Jetzt wird es Sommer. Wie schön! Ich werde zum Beispiel heute meine Winterjacke einmotten und meine Sommerjacke rausholen. Freue ich mich schon drauf.

Das heißt: Du versuchst einfach, das Gute zu sehen – selbst in der Zeitumstellung?

Richtig! Was übrigens ein uraltes biblisches Prinzip ist. An einer Stelle heißt es da: „Irgendwann habe ich begriffen, dass es nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und es sich gut gehen zu

lassen.“ (Pred 3,12-13) Und kurz darauf: Genau das gefällt Gott.

Also: Gott mag es, wenn wir es uns gut gehen lassen – und auch lernen in herausfordernden Dingen das Gute zu sehen. Insofern: Ich feiere das, was es an der Zeitumstellung zu feiern gibt.